fitbit flex™

Pulsera de Actividad + Sueño Inalámbrica

Manual de producto

Índice

Introducción 1

Qué incluye 1

Cómo ponerte tu Flex 1

Elección de la pulsera 1

Quitar el cierre 1

Ajustar el cierre de forma segura 2

Introducir el monitor 2

Cómo ponerse la pulsera 3

Configuración de Fitbit Flex en un ordenador 5

Requisitos para Mac y PC 5

Instalación de Fitbit Connect en un ordenador 5

Instalación para Mac 5

Instalación para PC 5

Emparejamiento con un ordenador 6

Emparejamiento con Mac 6

Emparejamiento con PC 7

Sincronización inalámbrica con un ordenador 8

Configuración de Fitbit Flex en un dispositivo móvil 10

Requisitos del dispositivo móvil 10

Antes de empezar 10

Instalación de la aplicación de Fitbit 11

Emparejamiento con iOS 11

Sincronización en iOS 12

Forzar sincronización 12

Panel en tiempo real 12
Sincronización en segundo plano 12
Emparejamiento con Android 13
Sincronización con Android 13
Pulsar para sincronizar utilizando la tecnología NFC (Near-Field Communication) 14
Forzar sincronización 14
Sincronización en segundo plano 14
Utilización de tu Flex 15
Cómo llevar tu Flex 15
Llevar la pulsera en la muñeca dominante o no dominante 15
Utilización de tu Flex en condiciones de humedad 15
Luces LED indicadoras 15
Duración de la batería y energía 16
Duración de la batería 16
Cargar tu Flex 16
Memoria 17
¿Qué monitoriza Fitbit Flex? 18
Establecer objetivos con Flex 18
Comprobación del progreso de tu objetivo 19
Monitorización del sueño con Flex 20
Monitorización del sueño en tu dispositivo móvil 20
Alarmas silenciosas 21
Configuración de alarmas silenciosas desde un ordenador 21
Configuración de alarmas silenciosas desde un dispositivo iOS 22
Configuración de alarmas silenciosas desde un dispositivo Android 22
Descartar alarmas silenciosas 23

Tu panel de Fitbit.com 24
Requisitos del navegador 24
Uso del panel 24
Registro de alimentos, actividad y sueño 24
Información del dispositivo 25
Gestión de tu Flex desde Fitbit.com 25
Actualización de Fitbit Flex 26
Actualización de Flex en un ordenador 26
Actualización de Flex en un dispositivo iOS 26
Actualización de Flex en un dispositivo Android 27
Información general y especificaciones de Fitbit Flex 28
Sensores y motores 28
Tamaño y peso 28
Condiciones ambientales 28
Ayuda 29
Garantía y política de devoluciones 29
Reglamentación y normas de seguridad 30
EE. UU.: Declaración de la Comisión Federal de Comunicaciones (FCC) 30
Canadá: Declaración del Ministerio de Industria de Canadá (IC) 31
UE (Unión Europea): 32
Otros 32
Declaración de seguridad 32
Instrucciones de seguridad importantes 32
Precauciones con la batería incorporada 33
Información sobre eliminación y reciclaje de residuos 33

Introducción

Qué incluye

La caja de tu pulsera de actividad + sueño inalámbrica Fitbit Flex incluye:

- Monitor Flex
- Cable de carga
- Adaptador de sincronización inalámbrica
- Una pulsera grande y una pequeña

Monitor Flex

Cable de carga

Adaptador de sincronización inalámbrica

Pulseras

Cómo ponerte tu Flex

Elección de la pulsera

Tu Flex viene acompañado por una pulsera grande y una pequeña. Elige la pulsera que te resulte más cómoda en la muñeca.

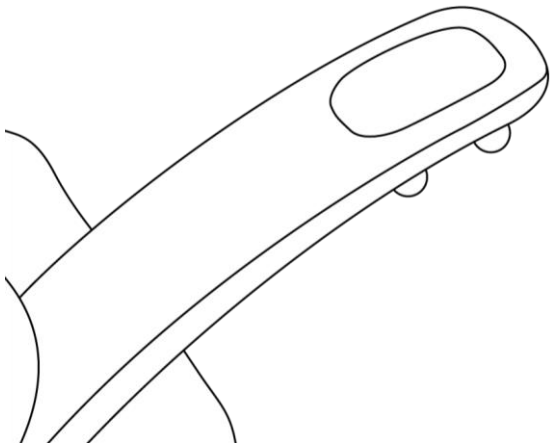
Si eliges la pulsera pequeña, ten en cuenta que tendrás que quitar el cierre de la grande y ponerlo en la pequeña.

Quitar el cierre

Empuja el cierre con el pulgar desde el interior de la pulsera y, a continuación, tira de él.

Ajustar el cierre de forma segura

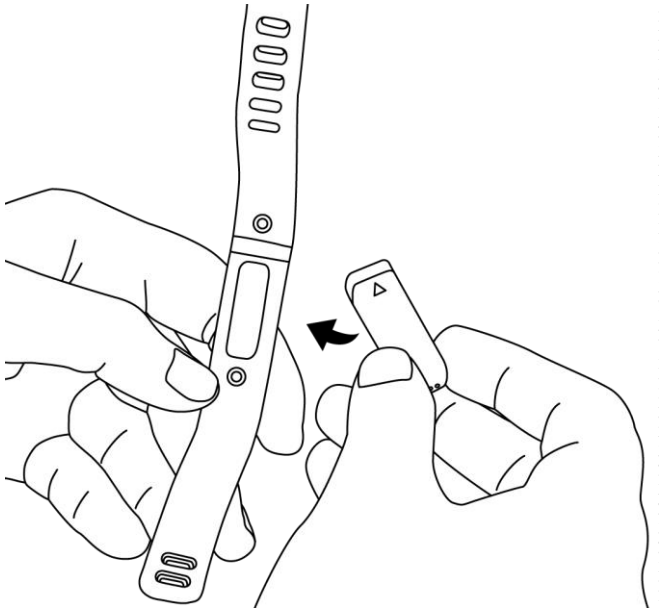
Introduce el cierre en la pulsera y presiona unas cuantas veces con ambos pulgares para asegurarte de que el cierre está bien ajustado a la pulsera.



NOTA: si se forma alguna protuberancia en la banda de la pulsera, entre los dos dientes del cierre, utiliza un objeto pequeño como una tarjeta de crédito para empujarlo hasta que se ajuste bien.

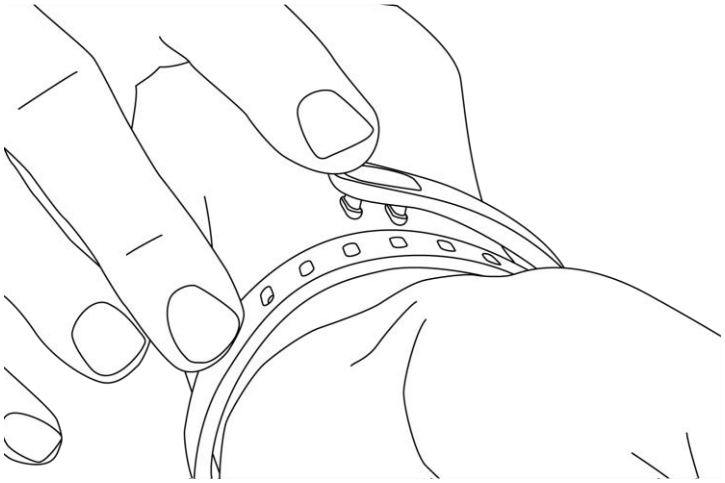
Introducir el monitor

Sujeta el monitor en tu mano con la flecha gris apuntando hacia arriba. Inserta en primer lugar esta parte en la pulsera, con la flecha apuntando hacia los orificios de la pulsera.

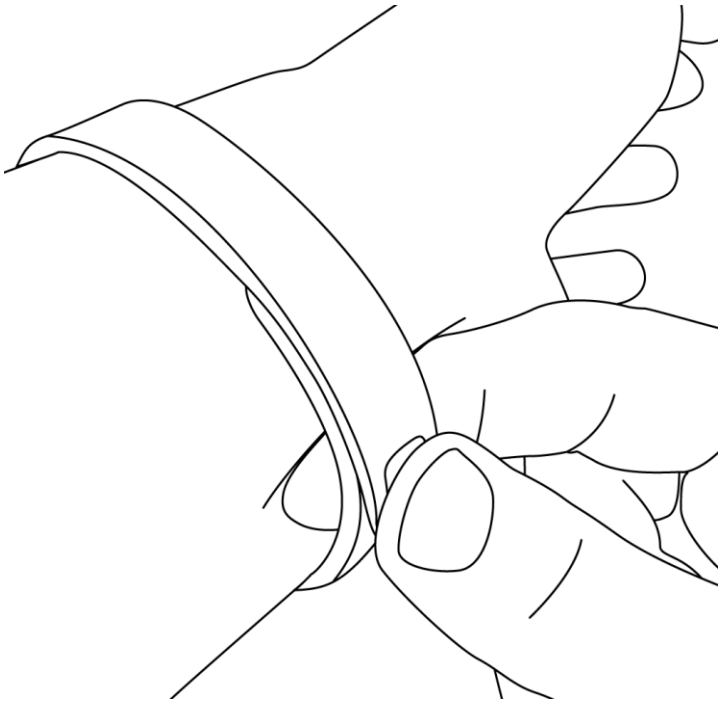


Cómo ponerse la pulsera

1. Ponte la pulsera de forma que la ventanilla de las luces esté en la parte exterior de tu muñeca y frente a ti.
2. Alinea ambos extremos de la pulsera para que se solapen entre sí y sitúa el cierre frente a los dos agujeros que mejor se adapten al grosor de tu muñeca.



3. Aprieta el cierre y la pulsera a la vez entre el pulgar y el dedo índice hasta que oigas un clic.



Sabrás que tu pulsera Flex está bien sujeta si ambos extremos de la pulsera están completamente insertados.

NOTA: si tienes cualquier problema, cierra la pulsera sin tenerla puesta en tu muñeca para tener una idea de cómo se cierra e inténtalo después de nuevo en la muñeca.

Configuración de Fitbit Flex en un ordenador

Requisitos para Mac y PC

Software
Mac OS 10.5 o superior
Conexión a Internet

Hardware
Puerto USB

Software
Windows XP, Vista, 7, 8
Conexión a Internet

Hardware
Puerto USB

Instalación de Fitbit Connect en un ordenador

Fitbit Connect es la aplicación de software que conecta tu monitor Flex con tu panel de Fitbit.com. Puedes descargarla gratis desde Fitbit.com.

NOTA: si ya tienes Fitbit Connect instalado en tu ordenador, tendrás que descargar la versión más reciente para poder configurar tu monitor Flex.

Instalación para Mac

1. Abre la página web http://www.fitbit.com/es/setup.
2. Comprueba que se encuentre resaltada la opción Mac y haz clic en el botón Descargar aquí que hay debajo del Flex.
3. Cuando acabe la descarga haz doble clic en el archivo .dmg que haya en tu carpeta de descargas.

NOTA: si el archivo no aparece en tu escritorio, busca "Fitbit Connect" utilizando la función Spotlight de búsqueda.

4. Ejecuta el paquete de instalación de Connect Fitbit haciendo doble clic en el paquete.
   Instalar Fitbit Connect.pkg.
5. Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para completar la instalación.

Instalación para PC

1. Abre la página web http://www.fitbit.com/es/setup.
2. Comprueba que se encuentre resaltada la opción PC y haz clic en el botón Descargar aquí que hay debajo del Flex.

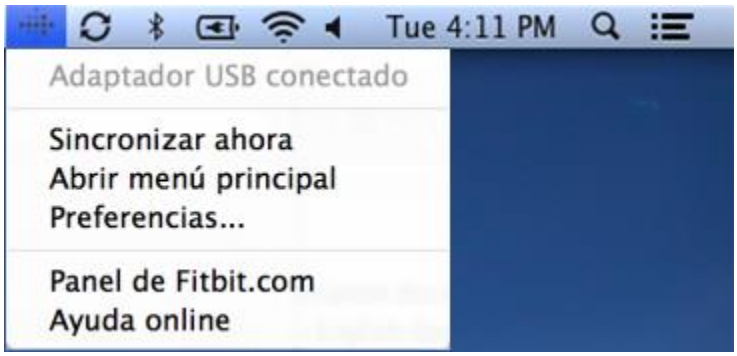
3. Ve a la carpeta Descargas y haz doble clic en el archivo FitbitConnect_Win.exe.
4. Selecciona tu idioma y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.

Emparejamiento con un ordenador

Una vez que Fitbit Connect está instalado en tu ordenador, podrás emparejar tu Flex con tu cuenta. Esto sincronizará tus datos, te permitirá gestionar la configuración del dispositivo y establecer objetivos.

Emparejamiento con Mac

1. En la barra de menú de tu Mac, haz clic en el icono de Fitbit Connect y selecciona Abrir menú principal.



2. Desde el menú principal, selecciona Configurar un nuevo dispositivo Fitbit.
3. Configuración de la cuenta:
    a. Selecciona Nuevo en Fitbit si aún no tienes una cuenta de Fitbit.com.
    b. Selecciona Usuario existente para iniciar sesión en tu cuenta de Fitbit.com ya existente.

NOTA: Solo se puede emparejar un monitor de Fitbit con una cuenta.

Si ya tienes otro monitor de Fitbit emparejado a tu cuenta y deseas continuar usándolo, selecciona No sustituir para continuar con la instalación usando una dirección de correo electrónico diferente.

Selecciona Sustituir monitor para eliminar tu otro monitor de la cuenta y sustituirlo por tu Flex.

---

4. Introduce o confirma tus datos personales y haz clic en Siguiente. Estos datos personalizan tu experiencia con Fitbit y mejoran la precisión de los datos de calorías quemadas y distancia recorrida. De forma predeterminada estos datos personales solo son visibles para tus amigos, pero puedes configurar los parámetros de confidencialidad en la cuenta de Fitbit para controlar los datos que se compartirán con los demás.

5. Selecciona Flex como el dispositivo que estás configurando.
6. Sigue las instrucciones en pantalla para sacar el monitor Flex de la pulsera, cargarlo y volverlo a introducir en tu pulsera.
7. Una vez que hayas insertado el adaptador de sincronización inalámbrica, haz clic en Siguiente.
8. Fitbit Connect buscará ahora tu monitor Flex. Una vez encontrado, las luces de tu Flex comenzarán a parpadear. Pulsa la ventana de tu Flex dos veces con el dedo hasta que vibre. Si Fitbit Connect no encuentra tu Flex, haz clic en No funciona y sigue las instrucciones en pantalla para obtener más ayuda.

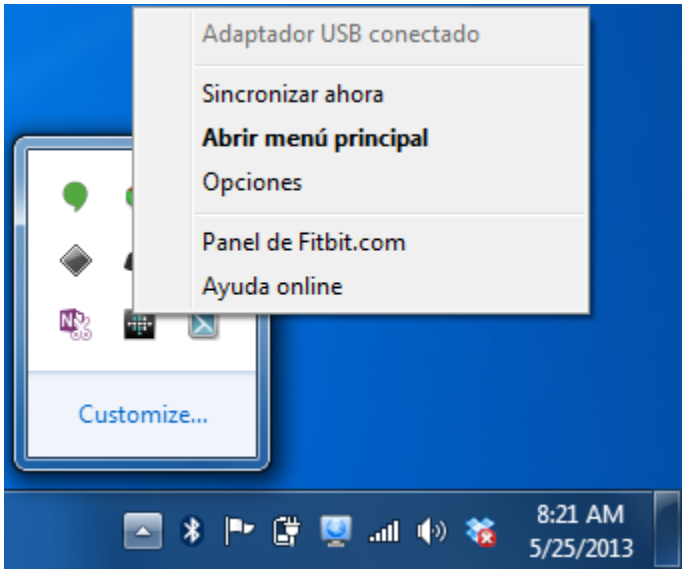
NOTA: si tienes problemas para configurar tu Flex, puedes obtener asistencia en https://help.fitbit.com/customer/es_es/portal/articles.

---

9. Una vez que Fitbit Connect indique que se ha realizado la conexión, haz clic en Siguiente para continuar.
10. Ya estás preparado. Haz clic en Ir al panel para monitorizar tu actividad y establecer la configuración de la cuenta.

Emparejamiento con PC

1. En la bandeja del sistema de Windows, haz clic en el icono Fitbit Connect y selecciona Abrir menú principal.



2. Desde el menú principal, selecciona Configurar un nuevo dispositivo Fitbit.
3. Configuración de la cuenta:
    a. Selecciona Nuevo en Fitbit si aún no tienes una cuenta de Fitbit.com.
    b. Selecciona Usuario existente para iniciar sesión en tu cuenta de Fitbit.com ya existente.

NOTA: Solo se puede emparejar un monitor de Fitbit con una cuenta.

Si ya tienes otro monitor de Fitbit emparejado a tu cuenta y deseas continuar usándolo, selecciona No sustituir para continuar con la instalación usando una dirección de correo electrónico diferente.

Selecciona Sustituir monitor para eliminar tu otro monitor de la cuenta y sustituirlo por tu Flex.

4. Introduce o confirma tus datos personales y haz clic en Siguiente. Estos datos personalizan tu experiencia con Fitbit y mejoran la precisión de los datos de calorías quemadas y distancia recorrida. De forma predeterminada estos datos personales solo son visibles para tus amigos, pero puedes configurar los parámetros de confidencialidad en la cuenta de Fitbit para controlar los datos que se compartirán con los demás.
5. Selecciona Flex como el dispositivo que estás configurando.
6. Sigue las instrucciones en pantalla para sacar el monitor Flex de la pulsera, cargarlo y volverlo a introducir en tu pulsera.
7. Una vez que hayas insertado el adaptador de sincronización inalámbrica, haz clic en Siguiente.
8. Fitbit Connect buscará ahora tu monitor Flex. Una vez encontrado, las luces de tu Flex comenzarán a parpadear. Pulsa la ventana de tu Flex dos veces con el dedo hasta que vibre. Si Fitbit Connect no encuentra tu Flex, haz clic en No funciona y sigue las instrucciones en pantalla para obtener más ayuda.

NOTA: si tienes problemas para configurar tu Flex, puedes obtener asistencia en https://help.fitbit.com/customer/es_es/portal/articles.

9. Una vez que Fitbit Connect indique que se ha realizado la conexión, haz clic en Siguiente para continuar.
10. Ya estás preparado. Haz clic en Ir al panel para monitorizar tu actividad y establecer la configuración de la cuenta.

Sincronización inalámbrica con un ordenador

La sincronización inalámbrica con Fitbit.com es automática siempre y cuando:

- Tu ordenador esté encendido, activo y esté conectado a Internet.
- Tu adaptador de sincronización inalámbrica esté insertado.
- Fitbit Connect esté instalado y en ejecución.

Tu monitor Flex se sincronizará cuando se encuentre a menos de 6 metros del ordenador.

Puedes forzar la sincronización de tu Flex haciendo clic en el icono de Fitbit Connect que se encuentra junto a la fecha y hora de tu equipo. Selecciona Sincronizar ahora para iniciar la sincronización.

NOTA: si tienes problemas para sincronizar tu Flex con el ordenador, visita https://help.fitbit.com/customer/es_es/portal/articles para obtener más ayuda.

Configuración de Fitbit Flex en un dispositivo móvil

Requisitos del dispositivo móvil

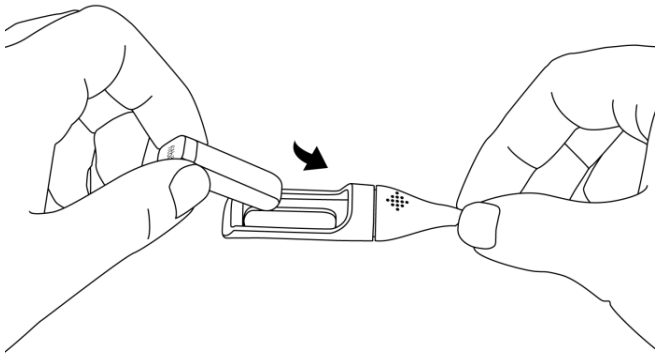
Fitbit Flex es capaz de configurarse y sincronizarse con dispositivos móviles compatibles que incorporen tecnología Bluetooth 4.0. Para comprobar si tu dispositivo móvil es compatible con tu Flex, visita http://www.fitbit.com/es/devices.

NOTA: si tu dispositivo móvil no es compatible para sincronizarse a través de Bluetooth, puedes utilizar la aplicación de Fitbit para ver tus datos y monitorizar tus progresos; sin embargo, tendrás que completar la configuración usando un Mac o un PC.

Antes de empezar

Tu Flex debe estar cargado antes de poder configurarlo en tu dispositivo móvil.

1. Retira tu monitor Flex de la pulsera donde se encuentra.
2. Conecta el cable de carga a un puerto USB de tu ordenador.
3. Introduce tu Flex en el cable de carga.



Podrás comenzar la configuración una vez que tu Flex tenga encendidas cuatro luces durante la carga.

Instalación de la aplicación de Fitbit

Encontrarás la aplicación de Fitbit en la App Store de iOS o en Google Play buscando "Fitbit". Si ya has instalado el aplicación de Fitbit, comprueba si hay actualizaciones disponibles para asegurarte de que dispones de la última versión.

Emparejamiento con iOS

A diferencia de la mayoría de los accesorios Bluetooth, como auriculares, tu Flex debe emparejarse directamente mediante la aplicación de Fitbit, no con la aplicación de configuración de tu dispositivo iOS.

1. Abre la aplicación de Fitbit.
2. Configuración de la cuenta:
    a. Selecciona Empezar si aún no tienes una cuenta de Fitbit.com.
    b. Selecciona Iniciar sesión para iniciar sesión en tu cuenta de Fitbit.com ya existente.

NOTA: ¿Eres ya usuario de la aplicación de Fitbit?

Solo se puede emparejar un monitor de Fitbit con una cuenta.

Si estás sustituyendo un monitor ya existente en tu cuenta, pulsa en Más>Dispositivos>Configurar un monitor y selecciona Flex. Cuando se te pregunte, pulsa Sustituir Monitor y ve al paso 6.

---

3. Introduce tus datos personales y, a continuación, selecciona Siguiente. Estos datos personalizan tu experiencia con Fitbit y mejoran la precisión de los datos de calorías quemadas y distancia recorrida. De forma predeterminada estos datos personales solo son visibles para tus amigos, pero puedes configurar los parámetros de confidencialidad en la cuenta de Fitbit para controlar los datos que se compartirán con los demás.
4. Escribe la dirección de correo electrónico y la contraseña de tu cuenta de Fitbit.
5. Pulsa en Configurar ahora.
6. Selecciona Flex y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.
7. Pulsa en Estoy preparado para comenzar el emparejamiento de tu Flex.
8. Una vez encontrado, las luces de tu Flex comenzarán a parpadear. Pulsa la ventana de tu Flex varias veces con el dedo hasta que vibre. Si tienes problemas para encontrar tu Flex, acércalo a tu dispositivo iOS, pulsa en Intentar de nuevo y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para obtener ayuda.
9. Cuando la aplicación de Fitbit muestre el mensaje “Ya estás preparado” pulsa en Ir al panel para completar la configuración.

NOTA: si tienes problemas para emparejar tu Flex, puedes obtener asistencia en https://help.fitbit.com/customer/es_es/portal/articles.

Sincronización en iOS

Tu Flex se puede sincronizar directamente con dispositivos iOS compatibles a través de Bluetooth. Para comprobar si tu dispositivo iOS es compatible con tu Flex, visita http://www.fitbit.com/es/devices.

La sincronización se produce de forma automática cada vez que abras la aplicación de Fitbit, siempre y cuando Bluetooth esté activado en la aplicación de configuración del dispositivo iOS.

Forzar sincronización

Podrás forzar la sincronización de tu Flex siempre que la aplicación esté abierta.

1. Pulsa en Más.
2. Pulsa en Dispositivos.
3. Pulsa en Flex.
4. Pulsa en el icono Forzar sinc.

Panel en tiempo real

Puedes utilizar la aplicación de Fitbit para ver la actualización de tus estadísticas en tiempo real. Abre la aplicación de Fitbit. Una vez que tu Flex se sincronice, aparecerá el mensaje "Conectado a tu Flex" en la parte superior de la pantalla. Da algunos pasos para poder ver la actualización de tus estadísticas.

Sincronización en segundo plano

La aplicación de Fitbit también admite la sincronización en segundo plano. Esta configuración permite que tu Flex se sincronice con tu dispositivo iOS mientras la aplicación de Fitbit se encuentra en ejecución en segundo plano.

Para activar la sincronización en segundo plano, pulsa Más>Dispositivos> selecciona tu Flex> cambia la opción "Sincronización en segundo plano" a Activado.

Emparejamiento con Android

A diferencia de la mayoría de los accesorios Bluetooth, tu Flex debe emparejarse directamente mediante la aplicación de Fitbit, no con las preferencias de Bluetooth de tu dispositivo Android.

1. Abre la aplicación de Fitbit.
2. Configuración de la cuenta:
    a. Selecciona Empezar si aún no tienes una cuenta de Fitbit.com.
    b. Selecciona Iniciar sesión para iniciar sesión en tu cuenta de Fitbit.com ya existente.

NOTA: ¿Eres ya usuario de la aplicación de Fitbit?

Solo se puede emparejar un monitor de Fitbit con una cuenta.

Si estás sustituyendo un monitor ya existente en tu cuenta, pulsa el botón de menú>Ajustes del dispositivo>Configurar un nuevo dispositivo. Cuando se te pregunte, pulsa Sustituir y ve al paso 6.

---

3. Escribe la dirección de correo electrónico y la contraseña de tu cuenta de Fitbit y pulsa Registrarse.
4. Introduce tus datos personales y después pulsa en Guardar. Estos datos personalizan tu experiencia con Fitbit y mejoran la precisión de los datos de calorías quemadas y distancia recorrida. De forma predeterminada estos datos personales solo son visibles para tus amigos, pero puedes configurar los parámetros de confidencialidad en la cuenta de Fitbit para controlar los datos que se compartirán con los demás.
5. Pulsa en Configurar ahora.
6. Selecciona Flex y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.
7. Pulsa en Estoy preparado para empezar la búsqueda de tu Flex.
8. Una vez encontrado, las luces de tu Flex comenzarán a parpadear. Pulsa la ventana de tu Flex varias veces con el dedo hasta que vibre. Si tienes problemas para encontrar tu Flex, pulsa en Intentar de nuevo y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para obtener ayuda.
9. Cuando la aplicación de Fitbit muestre el mensaje “Ya estás preparado” pulsa en Ir al panel para completar la configuración.

NOTA: si tienes problemas para emparejar tu Flex, puedes obtener asistencia para estas y otras cuestiones en https://help.fitbit.com/customer/es_es/portal/articles.

Sincronización con Android

Tu Flex se puede sincronizar directamente con dispositivos Android compatibles a través de Bluetooth. Para comprobar si tu dispositivo Android es compatible con tu Flex, visita http://www.fitbit.com/es/devices.

La sincronización se producirá de forma automática cuando abras la aplicación de Fitbit, siempre y cuando Bluetooth esté activado tanto en los ajustes del dispositivo de Android como en la aplicación de Fitbit. Para activar Bluetooth en la aplicación de Fitbit, pulsa en el botón de Menú>Ajustes del dispositivo> marca la opción Utilizar Bluetooth.

Pulsar para sincronizar utilizando la tecnología NFC (Near-Field Communication)

Tu Flex está equipado con la tecnología Near-Field Communication (NFC), lo que le permite interactuar con dispositivos Android que admitan esta función.

Con la pantalla encendida y desbloqueada, pulsa en tu dispositivo Android con la parte superior de tu Flex. Puede que tengas que ajustar la ubicación en función de donde se encuentre el chip NFC del dispositivo Android.

La aplicación de Fitbit se abrirá automáticamente. Si no has abierto la aplicación de Fitbit recientemente, se ejecutará una sincronización automática mediante Bluetooth.

Forzar sincronización

Al pulsar el icono de sincronización de la parte superior derecha del menú se iniciará una sincronización forzada entre tu Flex y Fitbit.com.

También puedes forzar una sincronización de tu Flex mediante el menú Dispositivos.

1. Abre la aplicación de Fitbit.
2. Pulsa el botón de menú.
3. Pulsa en Ajustes del dispositivo.

NOTA: asegúrate de que está marcada la opción Utilizar Bluetooth.

---

4. Pulsa en Flex.
5. Pulsa el icono Sincronizar ahora.

Sincronización en segundo plano

La aplicación de Fitbit también admite la sincronización en segundo plano. Esta configuración permite que tu Flex se sincronice con tu dispositivo Android mientras la aplicación de Fitbit se encuentra en ejecución en segundo plano o minimizada.

Para activar la sincronización en segundo plano, pulsa el botón de menú>Ajustes del dispositivo> selecciona tu Flex> pulsa la opción Sincronización en segundo plano.

Utilización de tu Flex

Cómo llevar tu Flex

Tu Flex está diseñado para ser más preciso cuando se lleva puesto en la muñeca. Si necesitas ayuda para colocarte la pulsera, visita Cómo ponerte tu Flex.

Llevar la pulsera en la muñeca dominante o no dominante

Para que tu Flex obtenga una lectura más precisa, puedes especificar la muñeca (dominante o no dominante) en la que llevas puesto tu monitor.

NOTA: tu muñeca dominante es la que utilizas para la mayoría de las actividades del día a día, por ejemplo, escribir, lavar los platos, lanzar una pelota, etc.

Para configurar este ajuste:

1. Inicia sesión en Fitbit.com.
2. Haz clic en el icono del engranaje de la parte superior derecha del panel.
3. Haz clic en Configuración.
4. Haz clic en Configuración del dispositivo en la barra lateral izquierda.
5. Debajo de la opción "Mano dominante" elije la que corresponda.

NOTA: los cambios realizados en esta configuración no aparecerán hasta que sincronices tu Flex.

Utilización de tu Flex en condiciones de humedad

Puedes utilizar tu Flex mientras estás en la ducha o haces ejercicio. El dispositivo es resistente a la lluvia y al sudor y puede sumergirse a una profundidad máxima de 10 metros.

Luces LED indicadoras

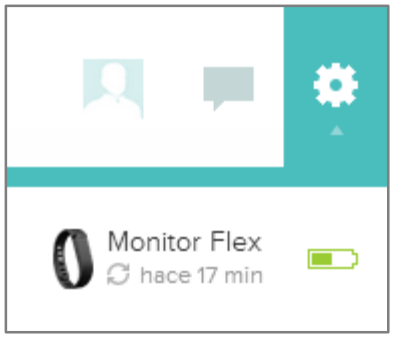
Tu Flex cuenta con una pantalla que tiene 5 luces LED indicadoras. Estas luces te comunican diversos datos, entre los que se incluyen: progreso de tu objetivo, carga de la batería, modo sueño.

Duración de la batería y energía

Duración de la batería

Tu Flex está equipado con una batería de polímero de litio recargable.

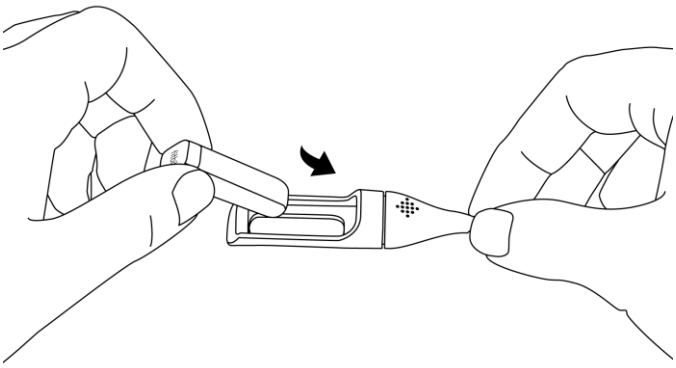
Con un uso normal, la carga de tu Flex durará unos cinco días. Puedes comprobar el nivel de la batería accediendo a Fitbit.com y haciendo clic en el icono del engranaje que hay en la esquina superior derecha de la página.



También puedes ver el nivel de batería utilizando la aplicación de iOS o Android en la pantalla de Dispositivos.

Cargar tu Flex

Para cargar el Flex, conecta el cable de carga en el puerto USB de tu ordenador. Extrae el monitor de la pulsera e introdúcelo en el cable de carga con las luces LED indicadoras hacia arriba.



Las luces LED del Flex se irán iluminando a medida que se cargue. Cada luz representa el 20% de la carga máxima. Cuando las cinco luces estén encendidas, la carga del Flex habrá finalizado. Una carga completa puede tardar unas tres horas.

Memoria

Cuando sincronizas el Flex se cargan tus datos de actividad en tu panel de Fitbit.com. Tu Flex te ofrece información detallada minuto a minuto de los últimos 7 días y de los últimos 30 días a través de resúmenes de las actividades diarias.

Los datos registrados consisten en los pasos que has dado, las calorías quemadas, la distancia recorrida y los minutos de actividad alta.

Sincroniza tu Flex con regularidad para tener los datos más detallados disponibles y visualizarlos en tu panel de Fitbit.com.

NOTA: tu Flex comienza a monitorizar tu objetivo para el día siguiente a las 12:00 AM de la zona horaria seleccionada en la configuración personal de tu cuenta de Fitbit.com. Puedes establecer tu zona horaria en http://www.fitbit.com/es/user/profile/edit.

Esto no elimina los datos del día anterior. Esos datos se cargarán al panel de Fitbit.com la próxima vez que sincronices el Flex.

¿Qué monitoriza Fitbit Flex?

Tu Flex monitoriza:

- Los pasos que has dado
- Las calorías quemadas
- La distancia recorrida
- Los minutos de actividad alta
- El tiempo dormido
- El número de veces que te has despertado

Establecer objetivos con Flex

Tu Flex está diseñado para monitorizar tus progresos hacia un objetivo específico definido en tu panel de Fitbit.com. Se pueden establecer objetivos para el número de pasos, las calorías quemadas y la distancia recorrida.

Para elegir el objetivo específico que deseas monitorizar:

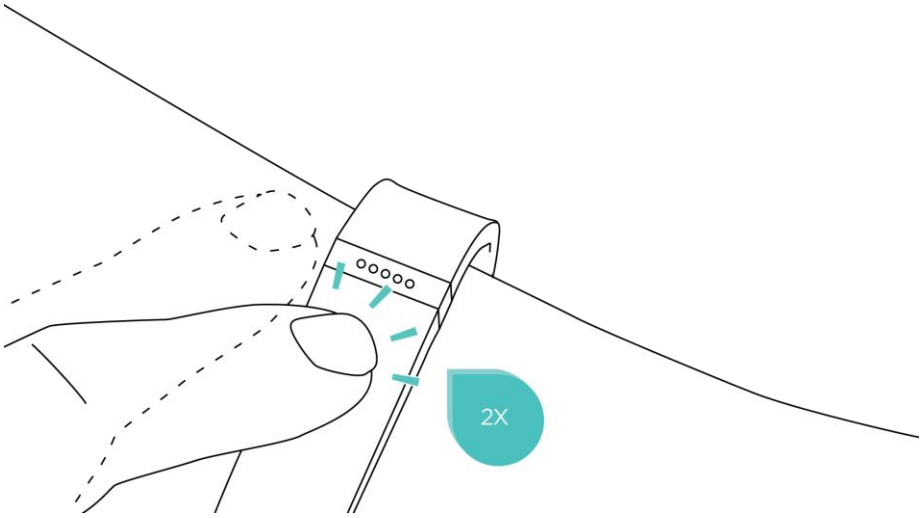
1. Inicia sesión en tu panel de Fitbit.com.
2. Haz clic en el icono del engranaje de la parte superior derecha de la página.
3. Haz clic en Configuración.
4. Haz clic en Configuración del dispositivo.
5. Debajo de "Progreso diario del objetivo», selecciona el objetivo que quieres monitorizar.
6. Sincroniza el Flex para que envíe el nuevo objetivo a tu monitor.

NOTA: solo se puede seleccionar un objetivo para monitorizar al mismo tiempo, pero puedes cambiar este objetivo o su valor en cualquier momento en tu panel de Fitbit.com.

Una vez que hayas elegido el objetivo que deseas monitorizar, puedes establecer un valor específico para ese objetivo en la página del panel de Fitbit.com o utilizar la aplicación de Fitbit para móviles.

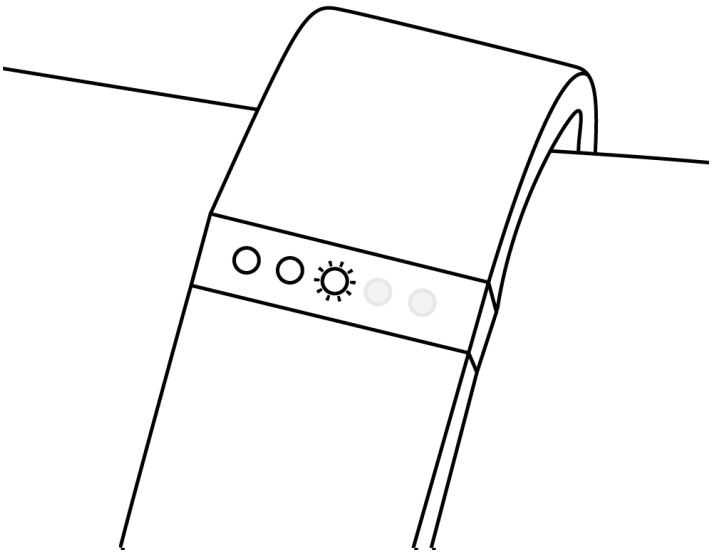
Comprobación del progreso de tu objetivo

Si tocas el Flex dos veces con el dedo, se encenderán las luces LED indicadoras mostrándote el avance hacia tu objetivo.



Cada luz encendida representa el 20% de tu objetivo total. Una luz intermitente indica el segmento actual de tu objetivo en el que estás trabajando.

En el ejemplo siguiente dos luces están fijas y la tercera está parpadeando. Esto significa que has logrado entre el 40% y el 60% de tu objetivo total.



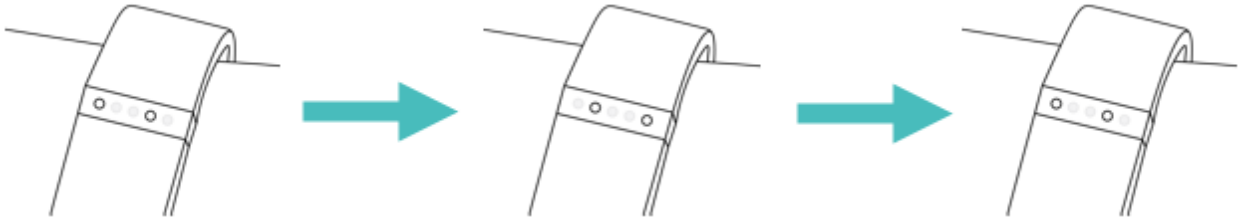
Cuando llegas a tu objetivo, tu Flex vibra y las luces LED parpadean para celebrarlo.

Monitorización del sueño con Flex

Tu Flex puede monitorizar las horas que duermes, así como tu actividad durante el sueño para ayudarte a entender la calidad de tu sueño.

Para entrar en el modo de sueño, pulsa tu Flex rápidamente durante uno o dos segundos. Tu Flex vibrará y mostrará dos luces que se encienden y apagan lentamente para indicar que el modo de sueño ha comenzado.

NOTA: durante el modo de sueño, Flex no mostrará el progreso de tu objetivo al tocarlo dos veces. En su lugar se alternarán dos luces que parpadean hacia atrás y hacia adelante indicándote que su encuentra en modo de sueño.



Al despertarte, pulsa tu Flex rápidamente durante uno o dos segundos para salir del modo de sueño. Al salir del modo de sueño, el Flex vibrará y los cinco indicadores LED parpadearán.

Si se te olvida poner tu Flex en modo de sueño, siempre podrás introducir tu tiempo de sueño en http://www.fitbit.com/es/sleep. Después de crear un registro, podrás ver la eficiencia de tu sueño.

Monitorización del sueño en tu dispositivo móvil

Puedes monitorizar tu sueño con la aplicación de Fitbit en tu dispositivo móvil. Si utilizas tu dispositivo como alarma, la función de monitorización del sueño funcionará aunque la aplicación de Fitbit no esté en pantalla.

Para monitorizar el sueño en tu dispositivo iOS:

1. Abre la aplicación de Fitbit.
2. Pulsa en Más.
3. Pulsa en Sueño.
4. Pulsa el botón + de la esquina superior derecha.
5. Pulsa Iniciar el sueño ahora.

Para monitorizar el sueño en tu dispositivo Android:

1. Abre la aplicación de Fitbit.
2. Pulsa en el menú de la esquina superior izquierda de la aplicación.
3. Pulsa en Sueño.

4. Pulsa el botón + de la esquina superior derecha.
5. Pulsa Iniciar el sueño ahora.

Si minimizas la aplicación de Fitbit pulsando el botón de inicio, la monitorización del sueño continuará. Al despertarte solo tienes que abrir la aplicación de Fitbit otra vez y pulsar en Estoy despierto y después en Ver resumen para poder ver un resumen de tu sueño.

Alarmas silenciosas

Tu Flex vibra suavemente para despertarte o avisarte gracias a su función de alarma silenciosa. Puedes configurar alarmas usando tu ordenador o un dispositivo móvil compatible.

Las alarmas silenciosas pueden configurarse para que se repitan todos los días o solo determinados días de la semana.

Puedes definir hasta ocho alarmas en tu Flex.

NOTA: si configuras varias alarmas al mismo tiempo puede disminuir la duración de la batería de tu Flex.

Configuración de alarmas silenciosas desde un ordenador

Puedes configurar alarmas silenciosas desde tu ordenador mediante el panel de Fitbit.com.

1. Inicia sesión en tu panel de Fitbit.com.
2. Haz clic en el icono del engranaje de la parte superior derecha de la página.
3. Haz clic en Configuración.
4. Haz clic en Alarmas silenciosas.
5. Haz clic en el botón Añadir alarma.
6. Introduce la hora a la que quieras que la alarma te avise.
7. Elija la frecuencia con la que deseas que se produzca la alarma:
    a. Una vez: la alarma te avisará a la hora especificada y no se repetirá.
    b. Repeticiones: elige el día que deseas que se repita la alarma.
8. Haz clic en Guardar.

Tu nueva alarma se sincronizará con tu Flex la próxima vez que sincronices tu monitor.

NOTA: si deseas que la alarma se sincronice inmediatamente, abre Fitbit Connect y selecciona Sincronizar ahora.

Configuración de alarmas silenciosas desde un dispositivo iOS

Para configurar alarmas silenciosas utilizando la aplicación de Fitbit para iOS, debes tener activado Bluetooth en la aplicación de configuración de iOS.

Tu dispositivo iOS también debe ser compatible con la sincronización inalámbrica. Para comprobar si tu dispositivo es compatible, visita http://www.fitbit.com/es/devices.

1. Abre la aplicación de Fitbit.
2. Pulsa en Más.
3. Pulsa en Alarma silenciosa.
4. Pulsa en Añadir una nueva alarma.
5. Establece la hora utilizando la rueda de clic.
6. Si lo prefieres, pulsa en los días de la semana en los que deseas que esta alarma se repita.
7. Pulsa en Guardar.

Tu dispositivo iOS sincronizará ahora la alarma con tu Flex.

NOTA: asegúrate de que el Flex está cerca para sincronizar la alarma. Para forzar la sincronización de la alarma, pulsa en Más>Dispositivos> selecciona Flex> pulsa en el icono Forzar sincronización.

Configuración de alarmas silenciosas desde un dispositivo Android

Para configurar alarmas silenciosas utilizando la aplicación de Fitbit para Android, debes tener activado Bluetooth en la configuración de tu dispositivo, así como en la pantalla de dispositivos de la aplicación de Fitbit.

Tu dispositivo móvil también debe ser compatible con la sincronización inalámbrica. Para comprobar si tu dispositivo es compatible con tu Flex, visita http://www.fitbit.com/es/devices.

1. Abre la aplicación de Fitbit.
2. Pulsa el botón de menú.
3. Pulsa en Ajustes del dispositivo.
4. Selecciona Flex.
5. Pulsa en Alarma silenciosa.
6. Pulsa en Añadir una nueva alarma.
7. Pulsa en Siguiente.
8. Pulsa en Añadir una nueva alarma.
9. Pulsa en la hora para introducir una hora.
10. Si lo prefieres, pulsa en la casilla de Repeticiones y pulsa en los días de la semana en los que deseas que esta alarma se repita.
11. Pulsa en Hecho.
12. Pulsa en el botón Sincronizar monitor y guardar alarmas.

NOTA: asegúrate de que el Flex está cerca para sincronizar la alarma. Para forzar la sincronización de la alarma, pulsa el botón de menú>Ajustes del dispositivo> selecciona Flex> pulsa la opción Sincronizar ahora.

Descartar alarmas silenciosas

Tu Flex vibra y los LED se iluminan cuando tu alarma silenciosa se activa. Esta alerta se repite tres veces o hasta que la descartes. Puedes descartar la alarma pulsando unas cuantas veces después de que la vibración se haya detenido.

Sabrás que tu alarma se ha descartado cuando aparezca una luz en medio de la pantalla del Flex y luego poco a poco se desvanezca. Si no descartas la alarma, Flex la repetirá nueve minutos más tarde.

Tu panel de Fitbit.com

Requisitos del navegador

Navegadores	Versión para Mac	Versión para Windows
Safari	5.0.5 y superior	No compatible
Google Chrome	12 y superior	12 y superior
Microsoft Internet Explorer	No compatible	8 y superior
Mozilla Firefox	3.6.18 y superior	3.6.18 y superior

Uso del panel

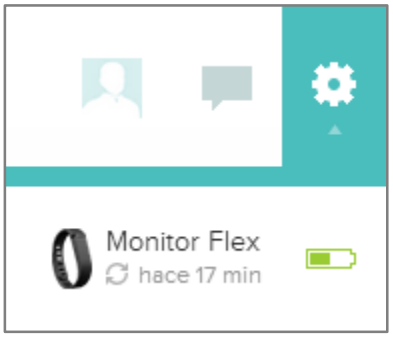
Fitbit te ofrece una herramienta gratuita en línea para ayudar a monitorizar, gestionar y evaluar el progreso de tu puesta en forma.

Al entrar en Fitbit.com irás automáticamente a tu panel. Tu panel muestra una visión general de tu progreso respecto a tu objetivo, así como gráficos con datos históricos.

Registro de alimentos, actividad y sueño

Desde tu panel puedes abrir páginas de registro individuales para monitorizar tus alimentos, actividades, sueño y otros registros personalizados.

Información del dispositivo



Puedes tener una vista previa de la última sincronización de tu monitor, el nivel de batería y las próximas alarmas haciendo clic en el icono del engranaje de la esquina superior derecha de la página.

Gestión de tu Flex desde Fitbit.com

Gestiona tu monitor desde Fitbit.com haciendo clic en el icono del engranaje de la parte superior derecha de la página, haciendo clic en Configuración y seleccionando Configuración del dispositivo en la barra lateral izquierda.

La pantalla de configuración del dispositivo te permite cambiar:

- Progreso diario del objetivo: elige cuál de los objetivos quieres que muestre tu Flex cuando compruebes tu progreso. Puedes modificar el valor de este objetivo desde el panel de Fitbit.com o desde tu dispositivo móvil usando la aplicación de Fitbit.
- Mano dominante: elige en qué muñeca llevarás el Flex para obtener unas lecturas de datos más precisas. Encontrarás más información sobre este tema aquí.
- Monitorización del sueño: ajusta la sensibilidad de la monitorización de tu sueño cambiando este parámetro. El ajuste Normal es suficiente para la mayoría de las personas. Si tienes un sueño muy pesado puedes elegir la opción Sensible para captar también los movimientos más pequeños de tu cuerpo.

Puedes gestionar las alarmas silenciosas haciendo clic en Alarmas silenciosas en la barra lateral izquierda.

NOTA: debes sincronizar tu Flex con el fin de aplicar los cambios en los ajustes de tu monitor.

Actualización de Fitbit Flex

Fitbit puede publicar actualizaciones gratuitas para tu Flex. Puedes actualizar tu Flex utilizando Fitbit Connect en tu ordenador o la aplicación de Fitbit en tu dispositivo móvil.

Es recomendable mantener actualizado tu Flex. Las últimas mejoras de productos y características se implementan mediante actualizaciones.

NOTA: la actualización de tu Flex puede tardar hasta cinco minutos y requiere un mínimo nivel de batería. Se recomienda que cargues tu Flex antes de actualizar o mientras la actualización está en curso.

Actualización de Flex en un ordenador

Para actualizar tu Flex en un Mac o PC:

1. Haz clic en el icono de Fitbit Connect que hay junto a la fecha y la hora.
2. Desde el menú principal, selecciona Comprobar actualizaciones para el dispositivo.
3. Inicia sesión en tu cuenta usando tus credenciales de Fitbit.com.
4. Fitbit Connect buscará ahora tu Flex.

NOTA: asegúrate de que el adaptador de sincronización inalámbrica está enchufado. Puedes hacer que tu Flex sea más fácil de encontrar pulsando en su pantalla dos veces para activarlo.

5. Si se ha encontrado una actualización para tu Flex, Fitbit Connect mostrará una barra de progreso indicando que la actualización está en curso. Mantén tu Flex cerca de tu ordenador mientras se realiza la actualización.
6. Cuando se complete la actualización, Fitbit Connect mostrará el mensaje: "Ya estás preparado".

Si tienes problemas para actualizar tu Flex en un ordenador, consulta https://help.fitbit.com/customer/es_es/portal/articles.

Actualización de Flex en un dispositivo iOS

Tu Flex se puede actualizar utilizando el aplicación de Fitbit para iOS, siempre que tu dispositivo iOS sea compatible con la función de Sincronización inalámbrica. Para comprobar si tu dispositivo es compatible, visita http://www.fitbit.com/es/devices.

1. Abre la aplicación de Fitbit.
2. Pulsa en Más.
3. Pulsa en Dispositivos.

4. Selecciona Flex en el menú.
5. Si hay una actualización disponible, la opción Actualizar tu Fitbit Flex aparecerá en la parte inferior de esta pantalla.

NOTA: asegúrate de que tu Flex está cerca de tu dispositivo iOS durante la búsqueda y actualización. Puedes hacer que tu Flex sea más fácil de encontrar pulsando en su pantalla dos veces para activarlo.

---

6. Cuando la actualización finalice, la aplicación de Fitbit mostrará el mensaje: "Ya estás preparado".

Si tienes problemas para actualizar tu Flex con la aplicación de Fitbit para iOS, consulta https://help.fitbit.com/customer/es_es/portal/articles para obtener más información.

Actualización de Flex en un dispositivo Android

Tu Flex se puede actualizar utilizando el aplicación de Fitbit para Android, siempre que tu dispositivo Android sea compatible con la función de Sincronización inalámbrica. Para comprobar si tu dispositivo es compatible, visita http://www.fitbit.com/es/devices.

1. Abre la aplicación de Fitbit.
2. Pulsa el botón de menú.
3. Pulsa en Ajustes del dispositivo.

NOTA: asegúrate de que está marcada la opción Usar Bluetooth.

---

4. Selecciona Flex en el menú.
5. Si hay una actualización disponible, pulsa en el botón Actualización disponible de la parte superior de la pantalla.

NOTA: asegúrate de que tu Flex está cerca de tu dispositivo Android durante la búsqueda y actualización. Puedes hacer que tu Flex sea más fácil de encontrar pulsando en su pantalla dos veces para activarlo.

---

6. Cuando la actualización finalice, la aplicación de Fitbit mostrará el mensaje: "Ya estás preparado".

Si tienes problemas para actualizar tu Flex con la aplicación de Fitbit para Android, consulta https://help.fitbit.com/customer/es_es/portal/articles para obtener más información.

Información general y especificaciones de Fitbit Flex

Sensores y motores

Flex utiliza un acelerómetro MEMS de tres ejes que recopila tus patrones de movimiento para determinar las calorías quemadas, la distancia recorrida, los pasos que has dado y la calidad del sueño. Flex también tiene un motor de vibración que hace que vibre cuando las alarmas se activan.

Tamaño y peso

	Longitud	Anchura	Peso
Pulsera pequeña (monitor incl.)	5,5 – 6,9 pulg. 140 – 176 mm	0,6 pulg. 13,99 mm	13,4 gramos
Pulsera grande (monitor incl.)	6,3 – 8,2 pulg. 161 – 209 mm	0,6 pulg. 13,99 mm	14,6 gramos

Condiciones ambientales

Temperatura de funcionamiento	De -4 ºF a 113 ºF (de -20 ºC a 45 ºC)
Temperatura de almacenamiento	De -22 ºF a 140 ºF (de -30 ºC a 60 ºC)
Resistente al agua	El dispositivo es resistente al agua y puede sumergirse a una profundidad máxima de 10 metros.
Altitud máxima de funcionamiento	30.000 pies (9.144 m)

Ayuda

Encontrarás una guía de solución de problemas y ayuda para tu monitor Fitbit Flex en https://help.fitbit.com/customer/es_es/portal/articles.

Garantía y política de devoluciones

Encontrarás información sobre la garantía y la política de devoluciones de la tienda de Fitbit.com en http://www.fitbit.com/es/returns.

Reglamentación y normas de seguridad

Nombre del modelo: FB401

EE. UU.: Declaración de la Comisión Federal de Comunicaciones (FCC)

Este dispositivo cumple con la sección 15 de las normas de la FCC.

Su uso está sujeto a las dos condiciones siguientes:

1. Este dispositivo no podrá causar interferencias dañinas.
2. Este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia que reciba, incluidas aquellas que puedan causar su mal funcionamiento.

Advertencia de la FCC

Cualquier cambio o modificación no aprobados expresamente por la parte responsable de la compatibilidad puede anular la autorización del usuario para utilizar el equipo.

Nota: se ha comprobado que este equipo cumple los límites para dispositivos digitales de clase B, de acuerdo con el apartado 15 de las normas de la FCC. Estos límites tienen por objeto ofrecer una protección razonable contra interferencias en instalaciones residenciales. Este equipo genera, utiliza y puede irradiar energía de radiofrecuencia y, si no se instala y se utiliza de acuerdo con las instrucciones suministradas, podría ocasionar interferencias perjudiciales para las comunicaciones por radio. Sin embargo, no se puede garantizar que dicha interferencia no ocurra en una instalación determinada. Si este equipo ocasiona interferencias perjudiciales en la recepción de radio o televisión, lo que puede comprobarse encendiendo y apagando el equipo, se recomienda que intente corregir la interferencia mediante una o varias de estas medidas:

- Reorientar o reubicar la antena de recepción.
- Aumentar la separación entre el equipo y el receptor.
- Conectar el equipo a una toma en un circuito diferente al que está conectado el receptor.
- Consultar al vendedor o a un técnico de radio/TV con experiencia para obtener ayuda.

Este dispositivo cumple con los requisitos de la FCC y la IC para la exposición a la RF en ambientes públicos o fuera de control.

Canadá: Declaración del Ministerio de Industria de Canadá (IC)

Aviso del Ministerio de Industria de Canadá para los usuarios de habla inglesa o francesa, de conformidad con RSS GEN número 3:

Este dispositivo cumple con las normas RSS exentas de licencia del Ministerio de Industria de Canadá.
Su uso está sujeto a las dos condiciones siguientes:

1. Este dispositivo no causará interferencias dañinas y
2. Este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia que reciba, incluidas aquellas que puedan causar su mal funcionamiento.

Cet appareil est conforme avec Industrie Canada RSS standard exempts de licence (s). Son utilisation est soumise à Les deux conditions suivantes:

1. cet appareil ne peut pas provoquer d'interférences et
2. cet appareil doit accepter Toute interférence, y compris les interférences qui peuvent causer un mauvais fonctionnement du dispositive

Este dispositivo digital de Clase B cumple con la norma canadiense ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ID de FCC	XRAFB401
ID de IC	8542A-FB401

UE (Unión Europea):

Declaración de conformidad con la directiva de la UE 1999/5/EC

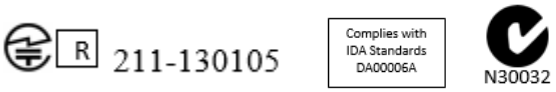
Fitbit Inc. está autorizada a aplicar la marca CE en el Flex, modelo FB401, declarando así su conformidad con los requisitos esenciales y con otras disposiciones relevantes de la Directiva 1999/5/EC.

CE

Cumple con el estándar R&TTE 99/CE/05

Conforme à la norme R&TTE 99/CE/05

Otros



Declaración de seguridad

Se ha comprobado que este equipo cumple con la certificación de seguridad de acuerdo con las especificaciones de la norma estándar: EN60950-1:2006 + A12: 2011.

La declaración de conformidad completa se puede encontrar en www.fitbit.com/es/flex/specs.

Instrucciones de seguridad importantes

- Lee estas instrucciones.
- Sigue estas instrucciones.
- Presta atención a todas las advertencias.
- Sigue todas las instrucciones.
- No intentes abrir el monitor. Las sustancias contenidas en el producto y/o en su batería pueden dañar el medio ambiente y/o la salud humana si se manipulan y desechan inadecuadamente.
- No manipules tu Flex.
- No uses limpiadores abrasivos para limpiar tu Flex.
- No coloques tu Flex en un lavavajillas, lavadora o secadora.
- No expongas tu Flex a temperaturas extremadamente altas o bajas.
- No utilices tu Flex en una sauna o en un baño turco.

- No dejes tu Flex expuesto a la luz solar directa durante un largo periodo de tiempo.
- No acerques el Flex a las llamas.
- No tires tu Flex al fuego. La batería podría explotar.
- No intentes desmontar el Flex, ya que no contiene componentes reparables.
- Nunca permitas que los niños jueguen con el Flex, contiene componentes pequeños que pueden suponer riesgo de asfixia.

Precauciones con la batería incorporada

- No intentes sustituir la batería del Flex. Está integrada y no se puede cambiar.
- Carga la batería siguiendo las instrucciones facilitadas en esta guía.
- Utiliza solo el cargador que se suministra con el producto para cargar la batería.
- No trates de abrir la batería incorporada.

Para ver la información sobre normativas y seguridad, visita la sección específica del producto en https://help.fitbit.com/customer/es_es/portal/articles/

Información sobre eliminación y reciclaje de residuos

Este símbolo en el producto o en su embalaje significa que el producto debe eliminarse por separado de los residuos domésticos al final de su vida útil. Sé consciente de que es tu responsabilidad desechar los equipos electrónicos en centros de reciclaje para ayudar a conservar los recursos naturales. Cada país de la Unión Europea debe tener sus centros de recogida para el reciclaje de equipos eléctricos y electrónicos. Si deseas obtener información sobre el punto de reciclaje más cercano, ponte en contacto con las autoridades locales de gestión de residuos de equipos eléctricos y electrónicos o con el establecimiento donde adquiriste el producto.

Le symbole sur le produit ou sur son emballage signifie que ce produit à la fin de sa vie doit être recyclé séparément des déchets ménagers ordinaires. Notez que ceci est votre responsabilité d'éliminer les équipements électroniques à des centres de recyclage afin d'aider à préserver les ressources naturelles. Chaque pays de l'Union européenne a ses centres de collecte et de recyclage pour le recyclage des équipements électriques et électroniques. Pour plus d'informations ou trouver un

centre de recyclage, contactez votre commune ou le magasin où vous avez acheté le produit.

- No deseches tu monitor Flex junto con la basura doméstica.
- Las baterías no deben desecharse en la basura doméstica y requieren de una recogida selectiva.
- La eliminación del embalaje y de tu Flex deben hacerse de conformidad con las normas locales.

Para obtener más información sobre la eliminación y el reciclaje y conocer los datos de contacto de un distribuidor en tu zona, visita https://help.fitbit.com/customer/es_es/portal/articles

Pour plus amples renseignements sur le recyclage, y compris les coordonnees d'un distributeur dans votre region, visitez https://help.fitbit.com/customer/es_es/portal/articles

fitbit flex™

Pulsera de Actividad + Sueño Inalámbrica